

حول مفهوم الصحة النفسية أو التوافق

أ. د / سعد المغربي

وفي الحالة الثانية يصبح المصطلح غير واضح ، وغير محدد ، كما قد يؤدي إلى سوء الحكم والتعسف في التقدير بالنسبة لموضوع الصحة النفسية أو التوافق... مثال ذلك أن نصف شخصا بسوء التوافق في حين لا نعتي أكثر من عدم رضائنا عن بعض تصرفاته . كذلك فإن التعدد قد يجعلنا نرمي إلى شيء ويفهم السامع شيئا آخر .

وحتى في مجال علم النفس وإن كان المفهوم أكثر تحديدا ، إلا أنه ما يزال يواجه بعض التعقيدات والصعوبات . . . مثال ذلك أن يقصد به أحيانا الحالة العقلية للفرد ، أو يقصد به الانحراف والشذوذ . . . كما قد يقصد به أسلوب الفرد في التفاعل مع الآخرين . . الخ

ويبين عدم استقرار المفهوم تباين وجهات نظر علماء النفس : فبينما يقترح وليم سكوت Scott ضرورة تحديد محكات لمفهوم التوافق وبشرط عدم تناقض هذه المحكات . . يرى Tendal الإستناد إلى المعايير التي تستخدم في التشخيص ومقارنة كل منها بالآخر . (١٥)

تعدد التعبيرات والمصطلحات التي يقصد بها التعبير عن حالة الصحة النفسية للفرد . من ذلك : الأتزان الأنفعالي . . . السواء . . العقل السوي ، التوافق . وهذا الأخير هو الأكثر شيوعا عند المشتغلين بعلم النفس ، بل هو شائع لدى المشتغلين بالعلوم السلوكية بصفة عامة .

ومن جانبنا نرى أن استخدام مصطلح الصحة النفسية أكثر دلالة وشمولا من مصطلح التوافق ، وإن كنا نستخدم المصطلحين بمعنى واحد .

ونتيجة لتعدد مصطلح التوافق أصبح معناه يتوقف على الموقف الذي يستخدم فيه ، فقد يأتي هذا المصطلح بمعنى قبول الأشياء التي لا تستطيع السيطرة عليها . . . وقد يأتي بمعنى الاتفاق مع الأغلبية في الأفعال أو الأفكار ، أو بمعنى التوفيق بين الرغبات ، أو بمعنى توافق الأفكار مع الأفعال .

وتعدد استخدام المصطلح يفيد من ناحية ، ويكون محدودا أو غير مفيد من ناحية أخرى . ففي الحالة الأولى يصبح مثيرا للتفكير والتأمل والأحتياط في تناول المعاني المطروحة مما يدفع إلى وضوح الفكر والدقة في التعبير .

ويرى سلوتكن Slotken أن التوافق مسألة معيارية مرتبطة بنوع الحضارة والثقافة . فليس هناك سوء توافق أو توافق عام مطلق . أى أن التوافق نسبي أو هو حالة استقرار مؤقت للأتزان الحيوى والنفسى معا . (١٣)

ويرى برنهام Bernham في كتابه « العقل السوى » أن قضية السواء وعدم السواء تبدو أكثر ارتباطا بالوظيفة منها بالبنية : فهو يقول « بأن العقل السوى ليس هو العقل المتكامل الخالى تماما من أى نواقص أو عادات أو اتجاهات عقلية شبيهة بما هو موجود عند الحالات المرضية . . ولكنه العقل الذى يستطيع تعويض نواقصه وضعفه . . الذى يستطيع تصحيح أخطائه . . القادر على التحكم فى ميوله المرضية . أو كما يقول بعبارة أخرى - أنه العقل الذى يستطيع أن يعمل بطريقة سوية تحت الشروط العادية (١٤)

كما يرى برنهام أن محك النشاط العقل السوى وغير السوى - كما يقاس بمصطلحات النجاح - المبادء - العدوان - الخضوع . . إلخ يعتمد على عوامل غير مستقرة من حيث الزمان والمكان والجماعة والضغط الخارجية مثال ذلك : هل يعتبر هروب التلميذ من المدرسة لا توافق إذا كانت المدرسة تحمله فوق طاقته . . ؟

مثال آخر يسوقه برنهام خاص بالذكاء والقدرات العقلية ويتساءل : من هو ضعيف العقل ؟ ويقول بأن الإجابة الصحيحة تتضمن ليس فقط المستوى العقل من حيث الدرجة التى يحصل عليها الفرد ، ولكنها تتضمن أيضا عدم القدرة على مسيرة الحياة . . عدم القدرة على تدبير الأمور الخاصة ودون التبصر والاحتياط . . أو عدم القدرة على المنافسة مع الأقران العاديين . وعلى ذلك فالضعف العقلى أو العبقرية هما شئ أكثر من مجرد درجة أو نسبة ذكاء . . ومن ثم كانت مشكلة السواء أو التوافق تعتمد على المفاهيم التى يستخدمها الجالسون فى مكان الحكم على الأشخاص .

ويحاول Shoben بالرغم من اعترافه بنسبية التوافق - أن يضع محكا للتوافق يقدر بمدى غنى إمكانات الفرد ومدى توظيفها وتحقيقها فى الواقع . ويؤخذ عليه أنه - وإن كان مقبولا - إلا أنه

يصعب الحكم عليه لأنه قد يتعارض مع تفرضه الثقافة أو الجماعة التى ينتمى إليها الفرد .

ويرى اراوايل Ira Wile أن بدلا من الاعتماد على معايير عامة يفضل تحديد التوافق أو الصحة النفسية عن طريق طرح أسئلة مثل :

- إلى أى حد تستطيع أفعال الفرد تحقيق الأشباع لحاجاته ؟

- كيف يتواصل مع الآخرين تواصلًا بناءً ؟

- إلى أى حد هو سعيد ؟ وغير ذلك من الأسئلة .

ويضيف بأن مصطلح التوافق فى مقابل اللاتوافق أو السواء فى مقابل اللاسواء - ينبغى أن يحاط أو يتفرع إلى مصطلحات خاصة نوعية ذات دلالة كافية وأقرب إلى التحديد والتعبير الدقيق عن الحالة أو عن المرغوب التعبير عنه إذا أردنا حل مشكلة المعانى (١٥) ولعله يقصد من ذلك عدم التورط أو عدم التعسف فى الحكم على الشخصية ككل بسوء التوافق أو سوء الصحة النفسية أو اللاسواء . .

ويذكر بعض الأمثلة لهذه المصطلحات النوعية نذكر منها :

- سلوك قانونى فى مقابل غير قانونى .

- صواب / خطأ .

- صحيح / غير صحيح .

- شعورى / لا شعورى .

- مذهب عن قصد / من غير قصد / غير مذهب .

- وراثى / مكتسب .

- مضطرب مرضيا / مريض .

إلى غير ذلك من المصطلحات التى تعطينا انطباعات عن الشخصية والسلوك تؤسس عليها تفسيرات معقولة للشخصية والسلوك .

بعبارة أخرى يقول بأنه ينبغى أن نلحق مصطلح التوافق أو سوء التوافق بالتعبير الفرعى الملائم للحالة كى نكون أكثر دقة وأكثر احتياطاً . .

عودة إلى المحكات الشائعة للتوافق أو الصحة النفسية :

أشرنا فيما سبق إشارات سريعة لبعض المحكات والاتجاهات

في تحديد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية - ونعود الآن إلى عرض نقدي لبعض المحركات الشائعة في التراث العلمي لمفهوم التوافق :

١ - المحك الاحصائي :

هو اتجاه يقوم على المعنى الاحصائي لتوزيع الخصائص الانسانية كالطول أو الوزن أو الذكاء إلخ وفي هذه الحالة يقال بأن السواء أو الصحة النفسية هي الحالة التي لا تنحرف كثيرا عن المتوسط أو الحالة التي تدخل ضمن خصائص الأغلبية سليمة. أم غير سليمة .

ويؤخذ على هذا المحك أن الحكم بالسواء أو الانحراف مسألة تعسفية لتعدد درجات البعد عن المتوسط وعدم وجود محك موضوعي لتحديد الخروج عن المتوسط . كما يؤخذ عليه اعتباره لخصائص الأغلبية بأنها خصائص سوية وهذا قد يتعارض مع الواقع مثل من لا يشرب الخمر بين شعب يتعاطى أغلبه الخمر . أن هذا المعنى يهتم بالسلوك الظاهري دون الإهتمام بدلالة السلوك ودوافعه ونتائجه .

٢ - التوافق مع الجماعة :

وهو قريب من المعنى الاحصائي - بمعنى خضوع الفرد واتفاقه مع الجماعة أو المجتمع الذي يعيش فيه . ويؤخذ على هذا المحك :

- أنه ليس محكا أو تعريفا أنسانيا عاما لأنه خاضع لمقومات حضارية ثقافية مختلفة نتيجة لأختلاف المجتمعات . وبمعنى آخر يصبح التوافق وتصبح الصحة النفسية مسألة نسبية تتوقف على نوع المجتمع وحضارته وقيمه ، فما يعد سويا في مجتمع قد يعد مرضا وشذوذا في مجتمع آخر .

- يؤخذ عليه أيضا إن المجتمع نفسه - أي مجتمع - ليس دائما بالمجتمع السوي فقد يمر بظروف وأوضاع يشيع فيها الأمراض النفسية الاجتماعية أو الاغتراب في أي شكل من أشكاله ، ومن ثم يكون الخضوع لهذا المجتمع أمرا مناقضا للصحة النفسية .

- كما يؤخذ عليه كذلك أنه يتضمن تحويل الفرد إلى مجرد شيء أوترس في عجلة المجموع مما يفقده القدرة على الابداع

والخلق والتعبير عن نفسه ومن المجموع ، وفي ظل هذا النوع من التوافق هل نعتبر الأنبياء والمصلحين من المرضى والشواذ لأنهم كانوا غير متوافقين مع المجتمع ؟

٣ - الشعور بالسعادة :

وهو كمحك للتوافق والصحة النفسية مردود عليه بأنه :
- حكم ذاتي في تقدير صعوبات الحياة والاستجابة الانفعالية لها . . كما أنه من الصعب تحديد الحالة السوية في الاستجابة الانفعالية لمواقف الحياة .

- كذلك يؤخذ عليه بأن الشعور بالسعادة قد يتحقق دون تحقق حالة الصحة النفسية . . مثل حالات التخلف العقلي والهوس الذهاني ، والنشوة عند المدمنين أو نشوة بعض المتصوفة والمتبتلين . . هؤلاء يشعرون بالسعادة مع أفقارهم لاستثمار وتوظيف امكاناتهم المختلفة . فضلا عن تعطل الكثير من علاقاتهم بموضوعات الحياة المختلفة .

- أن السعادة ينبغي أن تتضمن - كمحك للصحة النفسية - القدرة على المتعة مع الكفاية والشعور بالرضا عن الذات ، كما ينبغي أن تتضمن خلو السعيد من الخوف والكرهية لما يترتب عليها من كف لأمكانات الفرد وطاقاته ومن قلق يتطلب الدفاع ضده الوقوع في أشكال مختلفة من الحيل الدفاعية اللاسوية التي تحول دون وعي الفرد بحالته أو بتعاسته .

٤ - محك القيم والأخلاقيات المثالية :

أي القول بسمات خلقية أو اجتماعية رفيعة كالكرم والبر والمسألة والتقوى والزهد ، والانجاز الضخم في العمل . هذه السمات كثيرا ما يوصف بها بعض الناس كأصحاء أو أسوياء . غير أن هذه الصفات أو السمات - وإن كانت مقبولة اجتماعيا ، إلا أنها في حالة الإسراف والمغالاة لا تعد تعبيراً عن الصحة النفسية ، بل على العكس قد تعد تعبيراً عن اضطراب نفسى يخفي دوافع غير مرغوب فيها (جنسية أو عدوانية) لا تختلف في أساسها عما هو موجود في الشخصية التي تتسم بالصفات أو السمات المقابلة .

بعبارة أخرى قد تكون تكوينات عكسية - كما يقول التحليل

النفس - تستخدم كخطوط دفاعية ضد المحرم والمكبوت .
مثال ذلك : صدور أفعال قاسية جدا من أشخاص معروف عنهم الرقة والمسألة والتدين (جماعة التكفير والهجرة والجهاد) -
صدور فعل جنسى شاذ من شخص مشهور بالقوى والورع .
أسراف شديد في الحب لشخص قد يخفى كراهية شديدة محرمة . أعمال بطولية من رؤساء أو زعماء لا تعبر بالضرورة عن صحة نفسية لأصحابها بل قد تعبر عن شخصية سيكوباتية . والتاريخ مليء بأمثالهم أمثال هتلر وموسوليني ..
٥ - محك التشخيص السيكاثرى :

ويؤخذ على هذا المحك أن وسائله متنوعة وغير ثابتة في أحيان كثيرة . كما قد يحدث تناقض فيما يتعلق بوجود أعراض الرضى بين الأسوياء وأحيانا بدرجة أكبر . فقد وجد أن مص الأصابع بين الأطفال الذهانين يمثل ٥٨٪ بينما هو ٤٤٪ ٢٤٪ بين العاديين ، كما وجد أن المخاوف تمثل ٨٩٪ في مقابل ٤٥٪ بين العاديين .

٦ - محك المقاييس (والاختبارات) :

يؤخذ على هذا المحك أيضا افتقار المقاييس إلى تصور أساسى لطبيعة التوافق أو الصحة النفسية والذى منه تشتق أسئلة الاختبار أو المقياس ، وهل التوافق أو الصحة النفسية ذات بعد واحد أو أبعاد مختلفة ؟ هذا فضلا عن أن صدق المقاييس وثباتها موضع نقد بالنسبة لكثير من المقاييس والاختبارات كذلك يؤخذ عليها اعتمادها على التقدير اللفظى من المفحوص وهو أمر يبعدها كثيرا عن الموضوعية .

هكذا يتبين لنا من العرض السابق أختلاف وتباين تعريفات ومحكات الصحة النفسية. غير أن ذلك كله يساعدنا على استخلاص أوجه شبه شاملة ومناطق اتفاق حول طبيعة التوافق ومظاهره العامة في سلوك الأفراد والتي يمكن أن تساعدنا في النهاية في الوصول إلى تعريف جامع للتوافق أو الصحة النفسية والمحاور الرئيسية التى تقوم عليها .

ومناطق الاتفاق يمكن استخلاصها فيما يلى :

— أن التوافق أو الصحة النفسية يمكن وصفه بأنه عملية

أو حالة تغطى وتشمل حياة الفرد كلها وتأخذ مجراها داخل مجال يبنى معقد .

— أنها عملية سلوك موجه نحو هدف يتضمن خفضا للتوتر لأنه مدفوع بحاجة تنشأ على مستويات متدرجة بدءا من حاجات الأنسجة الفسيولوجية الأولية إلى أقصى الحاجات النفسية تعقيدا ورمزية .

— ولتحقيق هذه العملية للوصول إلى الهدف - يتنوع السلوك بتنوع الأهداف وتنوع مستويات الحاجات والدوافع . وهنا يمكن - وهذا هو ما يتفق عليه أغلب علماء النفس - أن تحدد مظاهر وخصائص السلوك التوافقى أو السلوك الذى يعبر عن شخصية تتمتع بالصحة النفسية . هذه المظاهر أو الخصائص يمكن أجمالها فيما يلى وطبقا لما أورده أغلب علماء النفس :

١ - تحقيق شخصية متكاملة: وهذا يتضمن التنسيق بين حاجات الفرد وسلوكه الباحث عن الهدف في تفاعله مع البيئة .

٢ - التكيف مع ظروف الواقع : ويعنى قدرة الفرد على تعريض نفسه لمشقة ظروف وشروط الحاضر ليحقق مكاسب من وراء أهداف بعيدة . تحت شعار (لذة آجلة أفضل من العاجلة وأدوم) .

٣ - تحقيق التناسق في السلوك : الإتساق في مقابل التناقض . وهذا يعنى سلوكا يسمح ويمكن من القدرة على التنبؤ به .

٤ - التوافق مع المطالب الاجتماعية : بمعنى الانسجام مع المستويات والمعايير الاجتماعية والحضارية دون التخل عن التلقائية الفردية والقدرة على الخلق والأبداع .

٥ - التضج مع السن : أى السماح بمزيد من التضج والتطور مع النمو بما يسمح بمزيد من عمليات التوافق الأكثر تعقيدا .

٦ - تحقيق الحد الأمثل من الاستجابات الانفعالية : ويقصد بذلك البعد عن الاستغراق الانفعالى وكذلك الانعزال الانفعالى .

٧ - المساهمة من أجل المجتمع : والتي تبدو من تزايد في الكفاءة وتجاوز السلوك والنشاط المركز كلية حول تحقيق الأهداف الذاتية الخاصة . ويمكننا تكثيف هذه الخصائص

أو المظاهر السبعة أو غيرها عندما نتكلم عن السلوك تحت راية التوافق أو الصحة النفسية في أربعة مبادئ هي :
أولا - السلوك القائم على تكامل الشخصية ووحدها وليس على التفكير والتجزئ بالبرغم من وجود الصراعات بين القوى والدوافع والأبنية المختلفة للشخصية .

وتكامل الشخصية كما يعرفه شافر L. Shaffer في كتابه « توافق الشخصية » هو « الحالة التي تكون فيها عادات الفرد وإحركاته ودوافعه وانفعالاته متأزرة تمام التأزر بحيث ينشأ من هذا كله توافق حقيقى فعال . والشخصية المتكاملة هي التي يكون سلوكها استجابة ملائمة ، صادرة عن نظام موحد لا يتجزأ » (١٦)

بعبارة أخرى فإن التكامل عملية من شأنها أن تؤدي إلى توحيد الأجزاء ، بحيث يأتلف من هذه الأجزاء كل موحد يحقق الأتزان والتوافق .

وبعبارة ثالثة يمكن القول بأن التكامل هو تضامن مختلف الوظائف وتنظيمها بحيث تضمن اتزان السلوك وأنسجام مظاهره بعضها مع البعض الآخر .

وينبغي أن نلاحظ أن التكامل في الشخصية لا يقصد به كمال جميع سماتها . فالكمال أمر مثالي يصعب تحقيقه ، دائما المقصود تنسيق وتعاون هذه السمات بحيث يكمل بعضها بعضا ويخدم بعضها بعضا لتمكين الشخص أن يسلك سلوكا مشبعا وموفقا وبأقل مجهود ممكن . فالشخصية المتكاملة هي التي تدرك تماما النواحي المختلفة التي تواجهها ، ثم تربط بين هذه النواحي وما لديها من خبرة سابقة تصلح لتكييف الاستجابة تكييفاً ملائماً للموقف .

ويلاحظ أن لكل شخصية درجة من التكامل تزيد أو تنقص تبعا لمقوماتها الأساسية ، وتبعا لما وصلت إليه من نمو ونضج وترباط بين مختلف الجوانب والمقومات .

هكذا يتبين أن تكامل الشخصية عامل هام في الصحة النفسية ، تماما كالتكامل بين أجزاء الجسم ووظائف أعضائه عامل هام في تحقيق الصحة البدنية .

ثانيا : الاستمرارية والاتساق في السلوك : وذلك بدلا من الجمود والكف والتناقض .

ثالثا : الحرية والمرونة في السلوك : وهذه نتيجة لمتعة الإنسان بالذكاء والخيال واللغة والتاريخ ، هذا بالرغم من الآلية والميكانيكية في السلوك أحيانا نتيجة لقانون الاقتصاد في الطاقة كما هو الحال في العادات السلوكية .

رابعا : مراعاة مبدأ الواقع بالرغم من النزعة الأصلية لمبدأ اللذة : ولذلك نقول مراعاة وليس خضوعا .

بينما فيما سبق أن مفهوم التوافق يستخدم باعتباره مفهوما يتسع ليشمل معاني ومستويات وأنماط مختلفة من السلوك بعضها يطلق عليه سوى وآخر غير سوى . هذا العرض يقدم أساسا على وصف ظاهرة التوافق في أبعادها ومظاهرها السلوكية المختلفة ، أكثر منه عرضا للظاهرة من حيث هي عملية دينامية مستمرة تقوم على الصراع بين قوى مختلفة . لهذا سنعرض فيما يلي لظاهرة التوافق أو الصحة النفسية من منظور العلاقة بالآخر أو العلاقة بالموضوع .

العلاقة بين الذات والموضوع والتوافق :

كما يعيش الإنسان في بيئة طبيعية مادية - يعيش في نفس الوقت في بيئة نفسية اجتماعية .

بيئة تتضمن نوعية وكيفية معينة من العلاقات بين الإنسان والآخر أو الإنسان والموضوع . هذه البيئة لها تأثيرها على صحته النفسية وسلوكه الذي يوصف أحيانا بالتوافق وأحيانا أخرى بسوء التوافق .

فالعلاقات التي تتم على أساس الحب تختلف عن تلك التي تقوم على أساس الكراهية ، والعلاقات التي تقوم على التسامح تختلف عن تلك التي تقوم على العقاب والانتقام . والتي تقوم على التفاهم والاعتراف بالآخر تختلف عن علاقات الإنكار والنفي أو الإهمال . وكذلك العلاقات التي تقوم على الأشباع تختلف عن علاقات الحرمان والاحباط .

وهكذا نجد أن البيئة النفسية تعنى مناخا معنيا أو كيفية معينة تتأدى في ظلها العلاقة بين الإنسان وموضوعات حياته سواء مادية أو معنوية ، إنسانية أو غير إنسانية .

وهذا بدوره يؤثر على نوعية إدراك الإنسان لبيئته ، وعلى

المعنى الذى تحمله علاقاته المختلفة معها ، ومن ثم تتأثر استجاباته ويتأثر سلوكه ، بغض النظر عن تحقيق الهدف من السلوك وبغض النظر عن النفع المتحصل من ورائه . مثال ذلك أنه قد يرفض الإنسان الطعام - وهو مشرف على الموت - إذا تعارض ذلك مع كرامته وقيمه كإنسان .

وعلى ذلك فالعلاقة بالموضوع علاقة دينامية جدلية تهدف إلى تحقيق الأتزان الناتج عن اشباع حاجات الإنسان الحيوية . (باعتباره فى الأصل كائنا بيولوجيا) . غير أن هذا الاتزان الحيوى ليس منفصلا عن الاتزان النفسى . ذلك أن الإنسان يتحول من كائن بيولوجى إلى انسان أجتاعى بفعل التنشئة والخبرة والعلاقة بالموضوع . ومن ثم كانت الضرورة والحاجة إلى اتزان حيوى نفسى ، أى اتزان حيوى مشروط باتزان نفسى ، أو اتزان نفسى متجاوز للاتزان الحيوى . وهذا هو ما يميز الإنسان عن الحيوان لامتلاكه العقل والفكر والوجدان . فالإنسان بحكم تطوره وترقيه يتعالى على حاجاته الحيوية . . وكثيرا ما يعيش بفكره ووجدانه بعيدا عن واقعه المادى الذى يتعامل معه لا كما هو ، وإنما كما يدركه ويفكر فيه ، أو كما يجب أن يكون ، أو كما يجب أن يكون .

وعلى ذلك فموضوع التوافق هو موضوع الصراع بين الذات من ناحية والموضوع من ناحية أخرى . هو ناتج ومحصلة للصراع بينهما والذى يتم فى مجال عناصره :

- البيئة بعناصرها المختلفة المادية والاجتماعية .
- الأماكن المختلفة المتاحة لحركة الإنسان فى المجال لأشباع حاجاته الحيوية والنفسية .
- نوعية العلاقة بين الإنسان والموضوع .
- حاجاته وأمكاناته وما تتيحه من قابلية للتغيير من نفسه وقدره على التغيير من واقعه . أى القابلية والقدرة على التغيير من الذات ومن الموضوع .

هذا كله فى تفاعله الدينامى هو الذى يحدد استجابات الفرد وسلوكه ، وما نسميه بالتوافق فى أى درجة من درجاته .

والتوافق بهذا المعنى ليس حالة ساكنة مستقرة استقرارا دائما . . وإنما هو حالة مستقرة استقرارا نسبيا أو أستقرارا مؤقتا .

أن الأستقرار أو الأتزان الدائم كوصف للشخصية المتوافقة أمر غير موجود . وهو عندما يوجد كحالة دائمة أو مطلقة يكون دليلا على اضطراب الشخصية وسوء التوافق ، تماما كما هو الحال فى عدم الأستقرار أو عدم الأتزان الدائم . ذلك أن حال الإنسان فى تغير وتطور دائم . . هو سلسلة من التأثير والتأثر . . والتغير والتغير للحصول على حالة من الأتزان بين العالم الداخلى والعالم الخارجى للفرد أو بين الذات والموضوع .

معنى ذلك أن التوافق يعنى عملية تقوم على محور العلاقة بين الذات والموضوع علاقة هدفها أتباع الحاجات المختلفة لخفض التوترات وتحقيق الوجود والذات والأمكانات وبعبارة أخرى هو عودة بالإنسان إلى حالة من الاتزان الذى اختل نتيجة للمثيرات المختلفة .

وهذا فى جملته أن تحقق على نحو مستقر نسبيا كان التوافق السوى أو الصحة النفسية ، وإن لم يتحقق كان العكس - فى درجات مختلفة - من سوء الصحة النفسية .

ولكن يتضح مفهوم التوافق كعملية ينبغى أن نحيط علما بأبعادها وخصائصها ودينامياتها المختلفة والتى تظهر فى الأمور التالية :

أولا : التوافق عملية كلية :

وتعنى ضرورة النظر إلى الانسان باعتباره شخصية كلية . . كل - بد فى علاقته ببيئته . . وبالتالي يصدق التوافق على المجالات المختلفة فى حياة الفرد ، وليس على مجال جزئى من حياته . . كذلك يصدق التوافق على المظاهر والمسالك الخارجية للفرد لحياته الداخلية وتجاربه الشعورية من حيث الأستمتاع والرضا عن نفسه وعن العالم فى الدراسة والعمل والزواج والعلاقات الإنسانية المختلفة بوجه عام .

ثانيا : التوافق عملية نشؤية تطورية ارتقائية :

وهذه تعنى أن نضع فى اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه . . وأن نرجع دائما إلى مرحلة بعينها من مراحل النمو والتنشئة . فالتوافق بالنسبة لطفل العاشرة يختلف عنه بالنسبة لمراهق . . بالنسبة للمراهق .

الطاقة المستخدمة ؟ ولصالح من من القوى المستخدمة ؟ وإلى أين تتجه الطاقة ؟ إلى الداخل أم إلى الخارج ؟ ولكي نقرب أكثر من فهم مفهوم التوافق ينبغي أن نضع في اعتبارنا المعاني التالية لهذا المفهوم :

— إن التوافق عملية - كما ذكرنا - عملية مستمرة وليست حالة قائمة بذاتها لها حدودها وأبعادها .

— التوافق أو الصحة النفسية لا يفهم إلا بالمقارنة بالنقيض .

— التوافق مسألة نسبية معيارية زمانا ومكانا وظروفا .

— التوافق أو سوء التوافق وجهان لشيء واحد . أو هما استجابتان مختلفتان لمشكلة واحدة ، وهي مشكلة خفض التوتر والألم وتحقيق الوجود الإنساني .

— التوافق مسألة كمية وكيفية في آن واحد . أى أنه يختلف في الدرجة والنوع والكيفية والتواتر والأنظمة والحدة والعمق . . الخ

— التوافق نوع من الأتزان المتعلق بالسيطرة على الذات والموضوع .

— التوافق عملية تقوم على الصراع بين القوى المتعارضة .

التوافق والصراع :

أن جوهر عملية التوافق أو الصحة النفسية يقوم على الصراع . . الصراع بين نقيضين .

الصراع بين الشيء وضده .

صراعه بين دافعين .

صراع بين رغبتين .

صراع بين جهازين .

صراع بين هدفين .

صراع بين حاجات الذات وحاجات الموضوع .

صراع بين الأنا والأنت . . . الخ .

وحل الصراع أى التوافق - لا يتأتى برفض الضد ، أو بتغليب شيء على ضده أو نقيضه ، أو بإنكار جانب وتقبل آخر أو بنفى النقيض . . أو بالانحياز أو الخضوع المطلق

ففى كل مرحلة يكون التوافق إعادة للإتزان على مستوى المرحلة العمرية وخصائصها ومتطلباتها . . كما يكون بالرجوع إلى مدارج الترقى من البسيط فى الدوافع والأهداف إلى الأكثر تطوراً وارتقاءً وتعقيداً . . وكذلك بالرجوع إلى مدارج الترقى من الذات إلى الموضوع .

ثالثا : التوافق عملية وظيفية :

ويقصد به أن التوافق - سواء كان أو مرضياً - ينطوى على وظيفة إعادة الأتزان أو تحقيق الأتزان من جديد الناشئ عن صراع القوى بين الذات والموضوع .

وهنا ينبغي أن نذكر ونؤكد بأن التوافق ليس مجرد خفض للتوتر - وإنما يشمل بجانب ذلك فى مجال الصحة النفسية للإنسان - تحقيق لقيمة الذات . . تحقيق لامكاناتها . . تحقيق للوجود الإنسانى كموقف من العالم . . ذلك أن الإنسان - بخلاف الحيوان - كائن فاعل فعال إلى جانب كونه كائناً متفعلاً كذلك . . والإنسان بهذه المثابة شعاره الدائم أنا موجود فى حالتي الصحة والمرض ، التوافق وسوء التوافق على السواء .

رابعا : التوافق عملية دينامية :

ويقصد به أن التوافق يقوم على صراع القوى ، صراع بين الذات والموضوع ، بل وسلسلة متصلة لا تنتهى من هذا الصراع ، وكل صراع من هذه السلسلة ينتهى بمحصلة أو نتاج معين يسمى بالتوافق أحيانا وسوء التوافق أحيانا أخرى .

هذه القوى المتصارعة بعضها يخص الذات وبعضها يخص الموضوع . والذى يخص الذات بعضه بيولوجى فطرى وبعضه مكتسب نفسى اجتماعى . وبعض هذه القوى ينتمى إلى الماضى وبعضها ينتمى إلى الحاضر والمستقبل . وقوى الموضوع بعضها مادية وبعضها ثقافى حضارى . والتوافق أو سوء التوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى فى صراعاتها المختلفة .

خامسا : التوافق عملية اقتصادية :

أى النظر إليه من حيث كمية الطاقة المستخدمة فى الصراع بين القوى المختلفة . بعبارة أخرى مدى

للذات على حساب الموضوع .. أو الأنحياز أو الخضوع المطلق
للموضوع على حساب الذات .

وعلى ذلك فالتوافق - كعملية - يأخذ أشكالا مختلفة بعضها سوى وبعضها الآخر غير سوى . ويتوقف ذلك على أسلوب وطريقة حل الصراع بين الذات والموضوع والتي تعتمد أساسا على القدرة على تقبل الشيء ونقيضه .

- فالتضحية بالذات لحساب الموضوع تعنى سوء التوافق أو سوء الصحة النفسية ، إلا إذا كانت الذات مسقطه وبوعى على الموضوع . أى أن الإنسان فى هذه الحالة يرى نفسه فى الموضوع . بغير ذلك تصبح التضحية قتلا للذات والوجود الإنسانى .

- والتضحية بالموضوع لحساب الذات تفيد سوء التوافق لأنها تعنى تدنى الإنسان لمستوى الحيوان ، ووقوفه عند حدود ذاته وأشباعه لرغباته دون اعتبار للموضوع وهذه أظهر ما تكون فى حالات السيكوباتية .

غير أن التضحية بالموضوع لحساب الذات لا تعنى دائما سوء التوافق ، إذا تمت للمحافظة على الحياة والبقاء ضد الخطر والتهديد اللا مشروع .

- التضحية بالذات لحساب الموضوع مع تحقيق الفاعلية والوجود الإنسانى يعتبر توافقا إذا كان من أجل الحياة كما هو الحال فى مجال الفن والعلم والدفاع عن الوطن والحق والخير والعدل .

- وهناك حالة أخرى وهى انقطاع الصلة والحوار بين الذات والموضوع .. حالة تتسم بانقطاع التواصل وتوقف الحوار الجدلى بين الذات والموضوع .. حالة تعنى فقدان التأثير والتأثر .. حالة تعنى أن الذات لا تمثل شيئا بالنسبة للموضوع وأن الموضوع لا يمثل شيئا بالنسبة للذات .. أى حالة أغتراب : وهى تمثل سوء الصحة النفسية . ومن مظاهرها السلبية وعدم الأكتراث ومشاعر الشقاء والتعاسة والاكتئاب .. وهكذا نجد أنه بقدر التضحية فى كل من الذات والموضوع .. وبقدر الأتزان فى العلاقة بينهما ، وبقدر الحوار والأخذ والعطاء .. بقدر تحقيق التوافق السوى .

وبعبارة أخرى يمكن القول أنه يعد من قبيل التوافق إذا أنتهى الأمر فى أغلب الصراعات لصالح الذات والموضوع معا . أى إذا أنتهى لصالح الحياة ككل بغض النظر عن صالح أحد الطرفين الذات أو الموضوع . هذا ونعود لنؤكد مرة أخرى مراعاة الكم والكيف والدافع والهدف فى الحكم على السلوك بالسواء أو عدم السواء .

فلنا أن حل الصراع هو فى القدرة على تقبل الشيء ونقيضه ..

وباجتماع الشيء ونقيضه ، وتقبل الشيء وضده فى إطار واحد .. هو الحل والنهاية للصراع ذلك أن اجتماع الشيء ونقيضه يؤدى إلى حوار وتفاعل بينهما وهذا بدوره يظهر شيئا جديدا كمحصلة للصراع .. ويظهر الجديد ينشأ صراع جديد وهكذا .

ويمكن التعبير عن ذلك بهذه الصياغة :

إن التوافق أو الصحة النفسية هى الجمع بين الأضداد فى إطار واحد .. هى جماع بين التقبل والرفض ..

- هى جماع بين التكيف والتطور معا - أى التوافق - وفى هذا الصدد أى التكيف بينت دراسة الكائنات الحية ، وكذلك دراسة حياة الأفراد والمجتمعات - عبر الزمان - حاجتها إلى قدر من التطور والتكيف معا ..

فالتكيف التام أى الخضوع التام للواقع - يؤدى إلى درجة من الجمود - الذى يؤدى بدوره إلى الموت أو ما يتساوى معه .. فدراسة التطور لدى الحيوان بينت أنقراض بعض الأنواع التى وصلت إلى قمة التكيف من حيث الحجم والقوة .. ولكنه توقف عن التطور ، وبالتالي جمد إلى الحد الذى لم يستطع معه مواجهة تغير الظروف فتعرض للانقراض نتيجة لنقصان الطعام وحاجته الضرورية إلى الحركة السريعة للبحث عن الغذاء .

ولذلك كان الإنسان أكثر الكائنات قدرة على التطور والتكيف معا وذلك لما يتصف به - كإنسان - من مرونة الناتجة عن ذكائه وخياله وذاكرته . ولعل نفس الشيء ينطبق على الحضارات التى قد تصل إلى قمة التكيف ولكنها عندما تجمدت ماتت . وأمثلة ذلك حضارة الرومان والأغريق والحضارة العربية .. كذلك يمكن أن يقع نفس الشيء للأفراد . فالجامد كائن حى وميت فى نفس الوقت .. فالشيخ المسن كمثال إذا لم يتطور يموت ماديا أو معنويا .

وفى هذا الصدد ينبغى الإشارة إلى أن مفهوم التطور وخاصة عند الإنسان ينطوى على معنى النمو .. كما يعنى القدرة على التغيير والرفض للواقع المحيط .. كما أن القدرة على التغيير

تؤدى فى المدى البعيد إلى مزيد من القدرة على التكيف . .
ويمكن أن تمثل الصراع فى حياة الإنسان بين متناقضاته - كما
أشرنا إليها - بالأطروحة والأطروحة المضادة وجماع الأطروحة
على النحو التالى :

١ - الأطروحة : وتمثلها الرغبة - الحاجة - الدافع -
الغرائز أو الهوى بلغة التحليل النفسى .
وشعار الإنسان فى الأطروحة هو :

« أريد أن أفعل ما أشاء »

« أو أريد أن أكون ما أشاء » .

٢ - الأطروحة المضادة : ويمثلها المناقض للرغبة ،
الأحباط ، الحرمان ، القهر ، التسلط . . وشعارها فى حياة
الإنسان :

« تريدنى أن أفعل ما تشاء »

« أو يجب أن أفعل ما تشاء »

« أو أكون ما تريد أنت » .

والأطروحة المضادة يمثلها الواقع أو الموضوع ، كما يمثلها
الأنا الأعلى أو الذات العليا بلغة التحليل النفسى .

وبين الأطروحة والأطروحة المضادة الذات والموضوع
يحدث الصراع . . كلاهما يريد السيطرة على الآخر أو القضاء
عليه . وهذا يحدث أحيانا - كما سبق أن بينا - عندما نرى
التضحية بالذات لحساب الموضوع . . أو التضحية بالموضوع
لحساب الذات .

وبازدياد الصراع ويقدر تهديده لكليهما تظهر الحاجة إلى
الجماع الذى يستطيع أن يحويهما أو يجمعهما معا وهو :

٣ - جماع الأطروحة : وهو الجمع بين الأطروحة والأطروحة
المضادة (الرغبة ونقيضها) فى إطار واحد من الحرية والضبط -
الأشباع مع السيطرة . . فى إطار من الوعى السليم بالذات
وبالموضوع . . فى إطار من الحب والحوار بين الذات والموضوع
وشعار جماع الأطروحة هو :

« أريد أن أفعل ما يجب »

« أو أريد أن أكون ما يجب » .

وجماع الأطروحة تمثله الذات - بلغة التحليل النفسى - التى
توفق بين الأطراف المتصارعة المتناقضة حسب امكانات الفرد
والظروف والأحوال المحيطة به . . أى طبقا للسياق الذى
يحدث فيه السلوك .

وهذا هو التوافق أو الصحة النفسية بغض النظر عن الشكل
الظاهرى للسلوك أو الثمن المدفوع فيه .
جماع الأطروحة وتسوية الصراع :

من وجهة نظر التحليل النفسى نجد أن التوافق كعملية
قائمة على الصراع يتم على النحو التالى :

- توافق بتسوية الصراع عن طريق الأشباع الكامل المباشر
وبالتالى إفراغ كامل للطاقة وخفض للتوتر .

- توافق بتسوية الصراع عن طريق الأشباع البديل
أو الإرجاء أو الاعلاء ، وهذا يؤدى إلى إفراغ جزئى للطاقة
وخفض للتوتر .

- توافق غير سوى بتسوية جزئية للصراع بتحويله من
الشعور إلى اللاشعور أى الكبت ، مع إفراغ جزئى غير مباشر
للطاقة عن طريق استخدام الميكانيزمات الدفاعية المختلفة
كالتبرير والأسقاط والنقل والإنكار . . إلخ . . ويقدر
إستخدام الدفاعات والأعتماد عليها فى خفض التوتر وإفراغ
الطاقة . . . بقدر ما تأخذ شكل الأعراض العصابية
أو الذهانية ونصبح بصدد حالة مرضية تفتقر إلى الكثير من
مقومات الصحة النفسية أو التوافق . .
مصادر الصحة النفسية :

- تنبع الصحة النفسية من مصادر مختلفة بعضها يتعلق
بالفرد نفسه ، وبعضها الآخر يتعلق بالمجتمع والبيئة
المحيطة . . أو بعبارة أخرى بعضها يتعلق بالذات وبعضها
الآخر يتعلق بالموضوع .

فالصحة النفسية تتأثر بحالة الفرد الجسمية والعقلية ،
واستعداد جهازه العصبى للأثارة والكف ، وهذه كلها يتداخل
فيها أثر الوراثة والبيئة بدرجة يصعب تحديد كل منها ، كما تتأثر
صحة الفرد النفسية بالتقاليد الاجتماعية والاتجاهات الثقافية
السائدة ، ومقدار ما تهيئه البيئة من مجالات لأشباع الميول

وتنمية الاستعدادات والقدرات الكامنة في الفرد . وما تفرضه عليه من مسؤوليات قد تناسب استعداداته وقواه وقد لا تناسبها .

وبذلك فإن الصحة النفسية للفرد ليست ثمرة امكاناته وقدراته فحسب ولكنها أيضا ثمرة التأثيرات البيئية الواقعة عليه من كافة النواحي والجماعات والمجتمع بأسره . ويمكن تحديد هذه المصادر في النواحي التالية :

أولا : صحة بدنية جيدة تجمع بين الوراثة الطيبة التي تخلو من العوامل المباشرة السيئة ، ومن الاستعدادات غير المناسبة على حد سواء ، وبين كل العوامل التي تساعد المرء على الاحتفاظ بصحة البدن . (من غذاء صحي ومسكن ملائم وعمل مرغوب فيه ومناسب وترويح واستعدادات علاجية ..) .

ثانيا : استعدادات عقلية ونفسية مناسبة في الفرد .

ثالثا : ظروف بيئية مناسبة تلازم الفرد من مطلع حياته وتشمل :

١- البيت المتماسك المنسجم الذي يوفر للطفل الحب والأمن والتقبل والطمأنينة وينبه فيه الثقة بالنفس ، ويدربه على الاستقلال ، وتحمل المسؤوليات والتبعات الناضجة ، ويوفر له الأشباع المتزن المعقول .

ب- المدرسة التي تعد الفرد للحياة بما تعمل على تنبيه امكاناته وتنمية فاعليته مع المجتمع .

ج- المجتمع بما فيه من تقاليد ومثل عليا ونظم اجتماعية مختلفة ، تتيح الفرص المتكافئة لجميع أفرادها لممارسة الحياة على نحو إيجابي فعال ، في العمل المناسب المنتج ، والحرية الواجبة والثقافة البناءة . فضلا عن توفير الشعور بالولاء والأنتماء والعدل في توزيع المكاسب والتضحيات .

تلك هي مصادر أو ينابيع الصحة النفسية التي تعنى توفر المجال الملئ لقيام علاقة سوية ، وصراع صحي بين الذات والموضوع . أو بين جماع الأطروحة والأطروحة المضادة .

وأخيرا وبعد المحاولة السابقة في شرح مفهوم الصحة النفسية بأبعادها وتفسيراتها المختلفة ، نأتى إلى محاولة في تقديم تعريف للصحة النفسية انطلاقا من أن حقيقة الحياة وحقيقة الوجود البشرى تقوم على الصراع بين الأضداد .. صراع بين الذات والموضوع . وتتوقف الصحة النفسية على محصلة الصراع بينهما . .

وكذلك انطلاقا من أن الهدف الأساسى للسلوك هو أشباع الحاجات تأكيدا لذات الفرد ، وتحقيقا لامكاناته ووجوده الإنسانى الفعال .

كما يهدف السلوك إلى خفض التوتر وتحقيق الأتزان الحيوى النفسى . وإن كان هذا الهدف الأخير ليس بالهدف الأساسى لحالة الصحة النفسية . فقد يكون التوتر والقلق علامة للسواء أو الصحة النفسية ، باعتبار الإنسان هو الكائن الوحيد الذى يعمل لحاضره كما يعمل لمستقبله ، وهو الكائن الوحيد الذى يضحي بلذته فى الحاضر من أجل لذة فى المستقبل أكثر دواما وأكثر عمقا ورقيا .

على أساس هذه الأرضية نقدم التعريف التالى للصحة النفسية :

« الصحة النفسية حالة يتحقق فيها السلام النسبى ، وتبادل الاعتماد والمسئولية بين الذات والموضوع . حالة تتحقق فيها امكانات الفرد المختلفة - الجسمية والنفسية والاجتماعية - إلى أقصى مداها - بما يدفع إلى الحياة الأفضل ، وما يعود بالخير على نفسه وعلى الجماعة أو المجتمع الذى ينتمى إليه ، وأن يستشعر فى ذلك كله قدرا من الرضا والسعادة فى العمل والزواج والأسرة والعلاقات الإنسانية بوجه عام » .

المراجع العربية

- ١ - سعد المغربي ، مفهوم الصحة النفسية ، مجلة كلية الشرطة ، العدد ١٢ ، ١٩٦٥ .
- ٢ - فرويد أنا ، الأنا وميكانيزمات الدفاع ، ترجمة صلاح مخيمر وعبد رزق ، الأنجلو ، القاهرة ، ١٩٧٣ .
- ٣ - فرويد سيجموند ، الذات والغرائز ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، النهضة المصرية ، القاهرة ١٩٦١ .
- ٤ - الموجز في التحليل النفسي ، ترجمة سامي محمود على وعبد السلام النقاش ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٦٢ .
- ٥ - محاضرات تمهيدية في التحليل النفسي ، ترجمة أحمد عزت راجح ، ومراجعة محمد فتحى ، الأنجلو ، القاهرة ، ١٩٦٧ .

المراجع الاجنبية

- 6 - Erikson E ., Childhood & Society , Norton , 1950 .
- 7 - Growth & Crises of the Normal Personality , In Nature , Society & Culture , Kriopt , 1953 .
- 8 - Freud . S ., Repression , Collected Papers , Vol . Iv , 1915
- 9 - ---: The unconscious , Collected Papers , Vol . IV , 1915 .
- 10 - ---: Anatomy of the Mental Personality , New Introductory Lectures , 1933 .
- 11 - Jahoda Marie . , Mental Health & Mental Disorder , N . Y . Norton , 1955 .
- 12 - IRA . S . Wile . what Constitutes abnormality , In Readings in the Psychology of adjustment McGraw Hill , N . Y . 1969 .
- 13 - ---: The Meaning of Psychological health . , In Readings in the Psychology of adjustment , McGraw Hill , N . Y . 1959 .
- 14 - Meninger , K - , The Vital Balancee , Viking Compass , N - Y 1969 .
- 15 - Scott . W . A . , Definition of Mental Health & illness , In Readings in the Psychology of adjustment , McGraw Hill , N . Y . 1969 .
- 16 - Shaffer , L . F . , The Psychology of adjustment , N . Y . Harper Co . , London , 1966

